



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองคลัง กลุ่มอำนวยการ โทร.๐ ๒๕๙๐ ๔๐๕๕

ที่ สธ ๐๙๐๓.๐๑/๖๔๑

วันที่ ๕ เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอประชาสัมพันธ์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อม

เรียน หัวหน้ากลุ่มทุกกลุ่ม

ด้วยกองคลังกำหนดแผนปฏิบัติการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต โดยมีมาตรการส่งเสริมให้บุคลากรมีความรู้ด้านสุขภาพและมีส่วนร่วมในการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานและความสมดุลในชีวิตการทำงาน ผ่านช่องทางการสื่อสาร Application Line Group บอร์ดประชาสัมพันธ์ หนังสือแจ้งเวียน และเว็บไซต์ของกองคลัง

ในการนี้ จึงขอประชาสัมพันธ์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัย การพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน และความสมดุลในชีวิตการทำงาน ประจำเดือนเมษายน ๒๕๖๖ ดังภาพสื่อประชาสัมพันธ์ที่แนบท้าย จำนวน ๓ เรื่อง ซึ่งสรุปรายละเอียด ดังนี้

๑. “โทษของการกินผลไม้: บางครั้งการกินผลไม้ก็ให้โทษได้เหมือนกัน” ตามหลักโภชนาการแล้ว ร่างกายของคนเรา ต้องการวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ จากการรับประทานผักและผลไม้ นี่เป็นเรื่องที่ทุกคนรู้กันดีอยู่แล้ว โดยเฉพาะผลไม้ ซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการสูง คือมีทั้งวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดเลยทีเดียว เราจึงได้รับการถ่ายทอดมาตั้งแต่ยังเด็กว่า ควรรับประทานผลไม้เป็นประจำ แต่ว่าเป็นความจริงแล้ว การรับประทานผลไม้ ก็ควรจำแนก หรือแบ่งแยกประเภทของผลไม้ที่สามารถรับประทานได้บ่อยๆ กับผลไม้ที่ไม่ควรรับประทานติดต่อกัน หรือไม่ควรรับประทานในปริมาณมากเกินไปถึงขีดสุดที่กำลังตั้งครรรภ์ หรือผู้ที่มีอาการเจ็บป่วยด้วยโรคบางโรค ก็ควรหลีกเลี่ยง หรือรับประทานผลไม้บางชนิดให้น้อยลงด้วย อย่างเช่นกรณีดังต่อไปนี้

➢ สำหรับผู้ที่ต้องการลดความอ้วน ควรหลีกเลี่ยง การรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน มะม่วง ลำไย เพราะมีทั้งปริมาณของน้ำตาลหรือแป้งสูงมาก หลายคนจะเข้าใจผิดว่าการลดน้ำหนักนั้น เพียงแค่หลีกเลี่ยงอาหารปกติ แต่รับประทานผลไม้ได้เต็มที่ ซึ่งเป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนอย่างมาก การรับประทานผลไม้เหล่านี้มากเกินไปจะทำให้คุณอ้วนได้ ไม่ต่างอะไรกับการรับประทานอาหารเมนูหลักในปริมาณมากเลยทีเดียว

➢ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่นเดียวกัน และไม่เพียงแต่ที่มีรสหวานเท่านั้น ผลไม้บางชนิดอาจมีรสเปรี้ยวนำหวาน อย่างเช่น สับปะรด ก็ควรหลีกเลี่ยงหรือรับประทานแต่เพียงเล็กน้อยเท่านั้น

➢ ผู้ป่วยโรคไต ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานมะเฟือง เพราะอาจเกิดการแทรกซ้อนได้ เพราะในมะเฟือง จะมีสารชนิดหนึ่งที่เรียกว่า ออกซาเลต ที่อาจทำให้เกิดภาวะไตวายเฉียบพลันได้ ซึ่งมีอันตรายต่อชีวิตเลยทีเดียว

➢ ช่วงหน้าร้อน ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผลไม้ที่มีฤทธิ์ร้อน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เพราะจะทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงมากเกินไป เช่น ลำไย ทุเรียน รวมไปถึงอาหารที่มีรสเผ็ดจัด ก็ควรหลีกเลี่ยงด้วยเช่นกัน

จะเห็นได้ว่า ที่จริงแล้วการรับประทานผลไม้ไม่นั้นไม่ใช่ว่าจะมีข้อดีเสมอไป เมื่อเรา จะรับประทานผลไม้ ก็ควรต้องพิจารณาสภาพร่างกายของตนเองก่อน ว่าเหมาะสมที่จะรับประทานผลไม้ ชนิดใดและผลไม้ชนิดใดบ้าง ที่ไม่ควรรับประทาน หรือรับประทานแต่น้อยเพื่อที่จะได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ โดยไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพนั่นเอง

๒. “บริโภคน้ำแข็งอย่างไรให้ปลอดภัยในช่วงฤดูร้อน” ในช่วงฤดูร้อนนี้ การบริโภคน้ำแข็ง ก็เป็นอีกตัวเลือกหนึ่งในการคลายความร้อน แต่การเลือกน้ำแข็งที่ไม่มีคุณภาพ หรือพฤติกรรมของผู้บริโภคน้ำแข็งเอง สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายได้ อีกทั้งประโยชน์ต่างๆ ของน้ำแข็ง

อันตรายจากการบริโภคน้ำแข็งที่ไม่มีคุณภาพ

- เกิดการติดเชื้อ หากบริโภคน้ำแข็งที่ไม่ได้มาตรฐาน มีการปนเปื้อนของเชื้อโรคต่างๆ จะทำให้เกิดอาการท้องร่วง อาหารเป็นพิษ และไวรัสตับอักเสบ
- ภาวะโลหิตจาง ผู้ป่วยโลหิตจาง จะมีความอยากรับประทานน้ำแข็ง เพราะโดนกระตุ้นจากการขาดธาตุเหล็กในร่างกาย หากมีอาการเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ หรือเบื่ออาหารร่วมด้วย ควรไปพบแพทย์
- ฟันและภายในช่องปากเกิดความเสียหาย การเคี้ยวน้ำแข็งบ่อยๆ หรือเป็นปริมาณมาก ส่งผลให้ผิวเคลือบฟันสึกลงได้ เมื่อผิวเคลือบฟันสึกหรือ ทำให้ฟันมีปัญหาได้ เช่น ฟันผุ เป็นต้น

สำหรับการเลือกซื้อน้ำแข็งบดหรือน้ำแข็งหลอดที่แตกแบ่งหรือกดจากตู้จำหน่าย หรือเสิร์ฟตามร้านอาหาร ที่ไม่มีฉลากนั้น เนื่องจากในช่วงฤดูร้อนนี้ โอกาสที่จะเกิดการปนเปื้อนจากเชื้อจุลินทรีย์มีมากขึ้น ผู้บริโภคควรหมั่นสังเกตลักษณะของน้ำแข็งที่จะบริโภคให้มากขึ้น รวมถึงสถานที่เก็บรักษา และภาชนะที่บรรจุต้องสะอาด ขณะเดียวกันผู้จำหน่ายควรมีวิธีการตัด และเก็บน้ำแข็งอย่างเหมาะสม เช่น การเก็บในภาชนะที่สะอาด มีการล้างทำความสะอาดภาชนะอย่างสม่ำเสมอ และการไม่แช่สิ่งของอื่นร่วมกับน้ำแข็งที่จะบริโภค เป็นต้น

๓. “โรคลมแดด” หรือ “ฮีทสโตรก” (Heatstroke) ภัยร้ายช่วงหน้าร้อน เป็นโรคอันตรายที่พบได้บ่อยในช่วงหน้าร้อน โดยเกิดจากที่อยู่ท่ามกลางอากาศร้อนมากเกินไป ทำให้เกิดภาวะร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติ เมื่อเกิดอาการควรได้รับการรักษาในทันที เพราะอาจส่งผลกระทบต่อหัวใจ สมอง ไต และกล้ามเนื้อ หากได้รับการรักษาที่ล่าช้า อาจทำให้อันตรายถึงแก่ชีวิตได้

อาการของโรคลมแดด

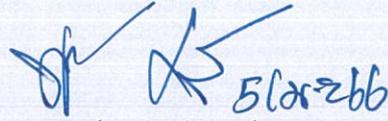
- ตัวร้อนขึ้นเรื่อยๆ จนทำให้ความร้อนในร่างกายสูงถึง ๔๐ องศา
- ไม่มีเหงื่อออก รู้สึกกระหายน้ำมาก
- หายใจถี่ ชีพจรเต้นแรง
- ปวดศีรษะ หน้ามืด ความดันโลหิตต่ำ
- อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน

### การป้องกันโรคลมแดด

- ดื่มน้ำบ่อยๆ
- ใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายอากาศได้ดี
- หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้ง
- งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

หากพบผู้มี “อาการโรคลมแดด” ขอให้รีบนำเข้าที่ร่มอากาศถ่ายเทได้สะดวก ให้นอนราบ ยกเท้าทั้งสองข้างขึ้นสูง เพื่อเพิ่มการไหลเวียน ถอดเสื้อผ้าให้เหลือน้อยชิ้น คลายชุดชั้นใน ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น น้ำแข็งประคบตามซอกคอ หน้าผาก รักแร้ ขาหนีบร่วมกับใช้พัดลมเป่า เพื่อระบายความร้อนและลดอุณหภูมิร่างกายให้ต่ำลงอย่างรวดเร็วที่สุด หากไม่หมดสติให้ดื่มน้ำเปล่ามากๆ และนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

เรียนมาเพื่อประชาสัมพันธ์ให้เจ้าหน้าที่ได้รับความรู้ผ่านสื่อต่อไปด้วย



(นางสาวพิมพ์ภาวดี ศรีจันทร์)

ผู้อำนวยการกองคลัง กรมอนามัย

กลุ่มงบประมาณ.....

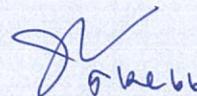
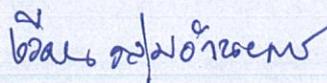
กลุ่มบัญชี.....

กลุ่มพัสดุ.....

กลุ่มการเงิน.....

กลุ่มอำนวยการ.....

๕ เม.ย. 2566



(นางจริญญา สะเรจรัมย์)

นักวิชาการพัสดุชำนาญการ

กลุ่มพัสดุชำนาญการ

# 5 ผลไม้ที่มีประโยชน์

แต่กินมากไปอาจเป็นโทษ



**ประโยชน์ :** แก้กท้องผูก กระตุ้นภูมิคุ้มกันร่างกาย ลดคอเลสเตอรอลในเลือด

**โทษ :** หากได้รับวิตามินซี ปริมาณมากกว่า 500 มิลลิกรัมต่อเนื่องเป็นเวลานาน ทำให้เกิดนิ่วในไต หรือท้องเสียได้



**ประโยชน์ :** มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ลดรอยเหี่ยวย่น บำรุงผิว ช่วยลดน้ำตาลในเลือด

**โทษ :** หากทานเกินวันละ 1 ลูก อาจทำให้ย่อยยาก ท้องอืดได้ง่าย เพราะมีคาร์โบไฮเดรตสูง



**ประโยชน์ :** ต้านมะเร็ง บำรุงหัวใจ ช่วยระบบย่อยอาหาร บำรุงสมอง แก้กท้องผูก

**โทษ :** กินมากเกินไป มีความเสี่ยงต่อกระดูกและข้อต่อ มีอาการนอนไม่หลับ ภาวะหน้าบวม ผนังตาขาว



**ประโยชน์ :** มีน้ำตาลน้อย ป้องกันมะเร็ง กระตุ้นน้ำนม มีสารต้านอนุมูลอิสระ

**โทษ :** กินมากเกินไป จะทำให้ท้องเสียง่าย มือเท้าเย็น ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่กำลังมีประจำเดือน เพราะจะได้ให้เลือด จับตัวเป็นก้อน



**ประโยชน์ :** ลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย มีเส้นใย ที่ช่วยลดไขมันดี ช่วยดีท็อกซ์ลำไส้

**โทษ :** กินมากเกินไป จะมีอาการแน่น จุกเสียด มีน้ำตาลสูง ไขมันสูง



# เลือกซื้อ น้ำแข็ง อย่างไรให้ปลอดภัย



เลือกที่มี อย. และ  
มาตรฐาน GMP



มีลักษณะใสทั้งก้อน  
ไม่มีรูพรุนด้านใน  
ไม่มีกลิ่น ไม่มีสี



บรรจุอยู่ในถุงหรือบรรจุภัณฑ์  
ที่มีคุณภาพและอยู่ในสภาพดี  
ไม่มีรอยฉีกขาด

## • ข้อควรเลี่ยง •



พบตะกอนบริเวณก้นแก้ว  
หลังจากน้ำแข็งละลาย  
เลียงซึ่ยี่ห้อเดิม



เลียงน้ำแข็งบด  
ไม่กินน้ำแข็ง  
ที่ใช้แช่อาหารร่วมด้วย

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี





# ฮีทสโตรก

## โรคที่เกิดช่วงหน้าร้อน



โรคฮีทสโตรก หรือ **โรคลมแดด** เกิดจากการรับความร้อนมากเกินไป จนทำให้ความร้อนในร่างกาย สูงกว่า 40 °C อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

### กลุ่มเสี่ยง



นักกีฬาสมัครเล่น

คนอดนอน

เด็ก ผู้สูงอายุ

คนที่ทำงานในที่อากาศร้อนขึ้น

ทหารที่ไม่ได้เตรียมสภาพร่างกายเพื่อเข้ารับการฝึก

คนดื่มเหล้าจัด

คนที่เป็โรคความดันโลหิตสูง

### อาการ !



ไม่มีเหงื่อออก



กระหายน้ำมาก



ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ



หายใจเร็ว



อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร



ปวดศีรษะ: คลื่นไส้ อาเจียน



ความดันต่ำ

### การช่วยเหลือเบื้องต้น

1 นำผู้ป่วยเข้าร่ม นอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง ถอดเสื้อผ้าออก

2 ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น หรือน้ำแข็ง ประคบตามตัว + พัดลมเป่า ระบายความร้อน

3 รับนำส่งโรงพยาบาล



### วิธีการป้องกัน

- ✓ ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว
- ✓ ใสเสื้อผ้าสีอ่อน
- ✓ ใช้ครีมกันแดด SPF15 ขึ้นไป
- ✓ หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งแดด
- ✓ หลีกเลี่ยงการกินยาแก้แพ้
- ✓ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ✓ ควรดูแลเด็กและผู้สูงอายุเป็นพิเศษ

